



取材日：平成 30 年 10 月 17 日(水)

発行／金沢市社会福祉協議会 〒920-0864 金沢市高岡町 7-25

TEL 076-231-3571

http://www.kana-syakyo.jp

楽々健康教室【富樫地区】 元気の秘訣は健康体操！！



【活動の様子】

富樫地区にあるかしの木館では毎月 2 回健康体操をしています。「1、2、3、4」「5、6、7、8」みんなで声を出しながら、いきいき百歳体操(準備体操、筋力運動、整理体操)のビデオをお手本に「ここからがきつくなるんだよね」とおしゃべりもしながらみなさん一生懸命取り組んでいました。



【活動の経緯】

楽々健康体操は、地域包括支援センターの方から「こういう体操がありますよ」と百歳体操のビデオを紹介されたことをきっかけにスタートしました。参加者にも好評で、現在は、百歳体操だけでなくごぼう先生の健康体操なども取り入れ、健康づくりのために楽しく励んでいます。



【参加者の声】

「ここに来るのが楽しみにしている」「普段家では 1 人でいるので、みんなで集まっておしゃべりもできるし、健康にも気を使えるので良い」「運動する機会もなくなってきたのでこういった場所があると助かる」等健康づくりが目的ですが、地域にとっての居場所として欠かせないものになっています。

【活動の基本情報】

- ・開催日：第 1、3 水曜日
- ・時間：10:00~11:00
- ・対象者：65 歳以上の方
- ・会場：かしの木館
- ・連絡先：富樫地区社会福祉協議会 076-241-5327

【取材メモ / 取材者：宮田亮平】

＜取材でわかった活動の効果＞

- 居場所づくり
- 健康づくり
- 仲間づくり
- 孤立防止
- 集いの場
- おしゃべりの場

※ …地域にとって …個人にとって

＜取材の感想＞

みんなで集まり、おしゃべりも楽しみながらすることが元気の秘訣になっているようです。

